

Der Mond durchwandert im Laufe eines Monats alle Sternzeichen. Der zunehmende Mond baut auf und nährt. Der abnehmende Mond führt ab.

zwischen ZeitKalender

Die Sonne durchwandert im Laufe eines Jahres alle Sternzeichen. Ab 22. Dezember strahlt sie einen Monat lang im Steinbock.

FREITAG
zunehmender Mond | Widder
Sonnwende 04:27

22

 Aktiver Start in den Tag; Räkeln und Strecken - Yoga zur Sonnwend!

Begegne heute jedem Menschen mit einem Lächeln, egal wer es ist.

SAMSTAG
zunehmender Mond | Stier

23

Setze Dich aufrecht hin, schließe die Augen. Was hörst Du gerade? Geh auf Empfang, lausche dem Klangteppich um Dich herum

SONNTAG
zunehmender Mond | Stier
Heiliger Abend

24

Heiliger Morgen; statt Weihnachts-Routine, mache heute etwas ganz bewusst zum ersten Mal.

Weihnachten ist, wenn die Geschenke am Tisch sitzen und nicht unter dem Baum liegen.

MONTAG
zunehmender Mond | Zwilling
1. Weihnachtstag

25

Klopfmassage; mit den Fingerkuppen sanft über Schultergürtel, Brustkorb, zwischen Rippen und entlang der Arme

DIENSTAG
Vollmondabend | Zwilling
2. Weihnachtstag

26

Innehalten
Schließ die Augen. Spüre wie dein Atem Deinen Körper bewegt, Einatmend weitend - ausatmend zentrierend.

Achtsam Atmen bedeutet: nicht tun, nicht lenken, nicht optimieren. Sondern empfangen und gehen lassen.

MITTWOCH
abnehmender Mond | Krebs

27

Genieße eine Tasse Tee, mach es Dir mit Kerze und Lieblingsmusik gemütlich. Oder koch ein Lieblingsgericht Deiner Kindheit.

DONNERSTAG
abnehmender Mond | Krebs

28

Free Hugs! Umarme Dich heute einmal selbst - tu es wirklich!

 Heute öffnet der Wirthshof und wir starten wieder mit unserem Aktivprogramm.

FREITAG
abnehmender Mond | Krebs

29

RäkelYoga in Rückenlage im Bett gleich nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen.



SAMSTAG
abnehmender Mond | Löwe

30

Herz und Kreislauf aktivieren! Raus an die frische Luft mit Dir entlang des Parcours

 GLÜHZAUBER 16:30-18:30 Uhr in Wirths Hinterhof. Feuer, Punsch, Leckereien... 

SONNTAG
abnehmender Mond | Löwe
Silvester

31

Komm in Bewegung, Bleib in Bewegung, Leben ist Bewegung. Wähle intuitiv was es braucht, heute und jeden Tag. Manchmal ist weniger mehr, Manchmal ist wenig nicht genug.

VIDEO-TUTORIALS WIRTHSHOF AKTIV
Reaktiv Walking/Slow Jogging/Laufen/Yoga entstanden in ganz besonderer Zeit: der Corona-Pause

IMPRESSIONEN ZUM EINTAUCHEN
Fotocollagen von besonderen Events One Billion Rising/Baumpflanzaktion/YogaSonnTag 

MONTAG
abnehmender Mond | Jungfrau
Neujahr

01

DIENSTAG
abnehmender Mond | Jungfrau

02

Mal loslassen! Steh aufrecht, schüttel Deine Arme, Beine, dann den ganzen Körper aus.

MITTWOCH
abnehmender Mond | Jungfrau

03

Ernähre Dich heute mit jedem Bissen bewusst.

DONNERSTAG
abnehmender Mond | Waage

04

Die Waage liebt das Schöne und Harmonie. Lege Winterfrüchte, Zapfen, Nüsse zurecht, zünde Dir eine Kerze an, höre Musik

FREITAG
abnehmender Mond | Waage

05

Mach heute etwas Kreatives; Basteln, Bemalen... oder ein Foto von Etwas, das Dir Freude macht.

Geh heute mal früher als gewöhnlich ins Bett. Traum schön!

SAMSTAG
abnehmender Mond | Skorpion

06

Der Mondgruß, Der Mond Symbolisiert das Wandelbare, die Intuition, den Rhythmus...



 WIRTHSHOFAKTIV auf Instagram: sinnliche Augen-Blicke und inspirierende Texte.

IMPULSE FÜR EINE BESINNLICHE ZEIT ZWISCHEN DEN JAHREN
Die Zeit der Raunächte ist die „geschenkte“ Zeit zwischen Sonnen- und Mondjahr. Unser Kalender orientiert sich an diesen Kraftimpulsen und Tagesqualitäten. Impulse sind nur Anregung und kein Dogma! Vertraue Deinem inneren Impuls und picke Dir gerne intuitiv heraus was sich für Dich gerade richtig anfühlt. Tipp: hänge den Kalender an die Kühlschrantür oder den Badezimmerspiegel, so dass Du jeden Tag erinnert wirst, Dir Zeit zu schenken.